

Qué ofrece OA

- **Aceptación** de nosotros mismos tal como somos, tal como éramos y de lo que podemos llegar a ser.
- **Comprensión** de los problemas que ahora enfrentamos y que casi con toda seguridad compartimos con otros en el grupo.
- **Comunicación** como resultado natural de una experiencia compartida. Debido a que nos identificamos unos con otros y nos comprendemos y aceptamos, nos comunicamos desde el corazón.
- **Recuperación** de nuestra enfermedad y ayuda hacia una nueva aceptación y comprensión de nosotros mismos.
- **Poder** a través de la aceptación y la comprensión de uno mismo, la práctica del programa de recuperación de los doce pasos, la creencia en un poder superior a nosotros, y el apoyo y compañerismo del grupo. Estos son los medios a través de los cuales se abre la puerta a una nueva forma de vida.

Publicaciones de OA

Las siguientes publicaciones de OA son de especial ayuda para los recién llegados. Estas y otras publicaciones están disponibles en la Oficina Mundial y en el servicio de literatura de España:

Acerca de OA

¿Es la comida un problema para ti?

Los miembros de OA usan diferentes tallas

Un compromiso a la abstinencia

Un plan de comidas

Antes de tomar ese primer bocado compulsivo, recuerde...

La dignidad de elegir

Muchos síntomas, una solución

Encuesta a los miembros

Preguntas y respuestas

A la familia del comedor compulsivo

Al recién llegado

Al adolescente

Bienvenida al hombre que desea dejar de comer

compulsivamente

Lifeline, revista de recuperación de OA (por suscripción)

Por favor háganos saber cómo podemos informarle mejor sobre el programa de recuperación de los Doce Pasos. Cuando contacte con OA pregunte por el kit para el profesional; *Lifeline*, revista internacional de OA; el *Courier*, publicación para profesionales; e informadores de OA.

Esperamos tener noticias suvas.

Cómo encontrar OA en España

Visite la página web

www.comedorescompulsivos.es

Teléfono: 630 53 50 33

Muchas guías locales incluyen listados de Comedores compulsivos Anónimos.

Overeaters Anonymous ®

Para información a nivel mundial

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail address: PO Box 44020

Rio Rancho NM 87174 – 4020 USA

Email: info@oa.org

www.oa.org

Literatura aprobada por la Junta de OA
Traducido y reimpresso de «*Introducing OA to Health Care Professionals*»

© 1988, 1999, 2005, 2012 Overeaters Anonymous, Inc

© 2017 en español

Todos los derechos reservados

#753

PRESENTACIÓN DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS

Presentando OA a los profesionales de la salud

¿Tiene usted pacientes cuyo peso, imagen corporal, actitudes o comportamientos con la comida les están causando problemas de salud?



Comedores Compulsivos Anónimos (OA) no trata los aspectos médicos de la obesidad, anorexia o bulimia; sino la naturaleza compulsiva del comer en exceso y otros desórdenes con la comida. OA cree que la compulsión por comer es una enfermedad con tres aspectos: físico, emocional y espiritual; y que, como el alcoholismo y la drogadicción, puede ser detenida, pero no curada. El enfoque de OA de este problema es un recurso que puede mejorar, no sustituir, los tratamientos médicos para estos pacientes.

¿Qué es OA?

Comedores Compulsivos Anónimos es una hermandad de hombres y mujeres que tienen un problema común: la compulsión por la comida. Nos reunimos para compartir experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros para solucionar este problema y ayudar a otros comedores compulsivos a hacer lo mismo. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni honorarios para los miembros de OA. Nos sostenemos a nosotros mismos a través de nuestras propias aportaciones. Nuestro objetivo es dejar de comer compulsivamente día a día. Lo hacemos a través del contacto regular con otros miembros de OA, asistiendo a las reuniones y siguiendo los doce pasos y las doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos.

¿Cómo consiguen y mantienen los miembros un peso saludable?

Comedores Compulsivos Anónimos es un programa que funciona, basado en los principios de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos. Muchas personas han conseguido un peso saludable y lo han mantenido siguiendo este programa de recuperación. Debido a nuestra amplia experiencia en cuanto a la compulsión por la comida y la

recuperación de comer compulsivamente, podemos ofrecer comprensión y apoyo al comedor compulsivo y una orientación general para elaborar un plan de comidas (para más información, ver los folletos *Un plan de comidas* y *La dignidad de elegir*). OA no se considera experta en nutrición. Recomendamos encarecidamente que los miembros busquen asesoramiento en los profesionales de la medicina y la nutrición, para guía y aprobación de un plan de comidas.

Como profesional de la salud, puede también tener clientes o pacientes que mantienen un peso saludable, pero aún así tengan problemas de comer en exceso, atracones, picoteo constante, bulimia o anorexia. Comedores Compulsivos Anónimos ofrece esperanza y recuperación también para estas personas.

¿Es OA una organización religiosa?

Comedores Compulsivos Anónimos no tiene requisitos de religión, afiliación u orientación. El programa de recuperación de los doce pasos es considerado “espiritual” porque aborda el cambio interior. OA tiene miembros de numerosas creencias religiosas diferentes, así como ateos y agnósticos.

¿Por qué OA es anónimo?

El anonimato permite a OA gobernarse a sí misma poniendo los principios por delante de las personalidades. La posición o el estatus es irrelevante en OA; todos somos comedores compulsivos. El anonimato ante la prensa, la radio, la televisión y otros medios de comunicación pública o social asegura que la identidad de las personas no sea revelada. El anonimato también proporciona a cada miembro libertad y seguridad para desarrollar la honestidad personal, compromiso y responsabilidad acerca de sus acciones y elecciones.

Las siguientes preguntas pueden ayudar a sus clientes y pacientes a determinar si son comedores compulsivos:

1. ¿Como cuando no tengo hambre o dejo de comer cuando mi cuerpo necesita nutrirse?
2. ¿Me doy atracones sin razón aparente, a veces comiendo hasta estar empachado/a o sentirme mal?
3. ¿Tengo sentimientos de culpa o vergüenza en relación con mi peso o con la forma en que como?
4. ¿Como de forma razonable delante de los demás, y después lo compenso cuando estoy a solas?
5. ¿Está afectando mi forma de comer a mi salud o a la forma en que vivo?
6. Cuando mis emociones son intensas, ya sean positivas o negativas, ¿me descubro buscando comida?
7. ¿Mi comportamiento con la comida me hace infeliz a mí o a otros?
8. ¿He usado alguna vez laxantes, diuréticos, vómitos, ejercicio excesivo, pastillas adelgazantes, inyecciones u otras intervenciones médicas (incluida la cirugía) para intentar controlar mi peso?
9. ¿Ayuno o restrinjo mucho la ingesta de comida para controlar mi peso?
10. ¿Fantaseo acerca de lo que mejoraría mi vida si tuviera una talla o peso diferentes?
11. ¿Necesito masticar o tener algo en la boca todo el tiempo: comida, chicle, caramelos, golosinas o bebidas?
12. ¿He comido alguna vez comida quemada, congelada o estropeada; de los envases de los supermercados, o de la basura?
13. ¿Hay ciertos alimentos que no puedo parar de comer una vez que he dado el primer bocado?
14. ¿He perdido peso alguna vez con una dieta o “período de control”, solo para seguidamente tener ataques de comer sin control y/o he subido de peso?
15. ¿Paso demasiado tiempo pensando en comida, discutiendo conmigo mismo/a sobre si comer o qué comer, planeando la próxima dieta o cura de ejercicio o contando calorías?